	(月)2・16・30	(火) 17・31	(水) 18	(木) 19	(金) 6 · 2 0	(土) 7・21
	・牛肉うどん	・ごはん	・ごはん	・パン	・ごはん	・肉うどん
	ゆでうどん 牛肉	・味噌汁	・そぼろ丼	・コーンスープ	・わかめスープ	冷凍うどん 牛肉 人参
	玉葱 人参 じゃが芋	豆腐 油揚げ 青葱	鶏そぼろ 人参 油	スープの素 牛乳	わかめ 玉葱 人参	赤かまぼこ 青葱
	みりん しょうゆ	味噌 だし昆布 混合だし	塩 さとう しょうゆ	・ヒレカツ	しいたけ がらスープ	かつおだし さとう
	だし昆布 混合だし	・さばのカレー風味フライ	ほうれん草 かつおだし	・いんげんの生姜炒め	しょうゆ	しょうゆ
	・麻婆茄子	さば カレー粉	ふわふわ卵	いんげん れんこん 人参	・ホキ吹き寄せ煮	
献	豚ミンチ 人参 たけのこ	塩 片栗粉 油	・ウィンナー	生姜 しょうゆ さとう	・ひじき炒り煮	
立	赤だし味噌 にんにく	・絹さやソテー	・チーズ	油	乾燥ひじき 油揚げ 人参	
٤	生姜 さとう しょうゆ	絹さや しめじ 人参	・アスパラサラダ	・かぼちゃのごま和え	むき枝豆 さとう しょうゆ	
食	青葱 片栗粉 揚げ茄子	ポークハム 油	アスパラガス 人参	かぼちゃ さつま芋 さとう	かつおだし	
材	・焼き餃子	しょうゆ 塩	青じそドレッシング	しょうゆ すりごま	・小松菜塩昆布和え	
	・チンゲン菜のナムル	・ポテトサラダ			小松菜 ササミフレーク	
	チンゲン菜 人参 さとう	ポテトベース 胡瓜			人参 塩昆布	
		人参 コーン				
	★2日花まつり・創立記念日	マヨネーズ 塩				
	・ちらし寿司					
	・味噌汁 ・ゼリー・牛乳	・牛乳	・牛乳	・牛乳	・牛乳	・お菓子
お	・お菓子	・ゼリー	'	・バナナ	・クッキー	42*1
や			(ホットケーキミックス 豆腐			
つ			砂糖)		(小麦粉 マーガリン 砂糖 卵)	
延長保育	バナナ	お菓子	バームクーヘン	ドーナツ	パン	
CZ(PI-T)	. , ,	40米」	,, ,,	1. 7.7	///	
2,000	(月) 9・23	(火) 10・24	(水) 11・25	(木) 12・26	(金) 13・27	(±) 14·28
ZZZZZZ	(月) 9・23・鶏肉うどん	(火) 10·24 ・ごはん	(水) 11·25 ・ごはん	(木) 12・26 ・豚肉うどん	(金) 13·27 ・パン	・焼きそば
	(月) 9・23・鶏肉うどんゆでうどん 鶏肉	(火) 10·24 ・ごはん ・すまし汁	(水) 11·25 ・ごはん ・カレーシチュー	(木) 12・26・豚肉うどんゆでうどん 豚肉	(金) 13・27 ・パン ・パンプキンスープ	焼きそば蒸し焼きそば 牛肉
	(月) 9・23・鶏肉うどんゆでうどん 鶏肉玉葱 人参 じゃが芋	(火) 10・24 ・ごはん ・すまし汁 豆腐 玉葱 三つ葉	(水) 11・25 ・ごはん ・カレーシチュー 鶏もも肉 じゃが芋 人参	(木) 12・26 ・豚肉うどん ゆでうどん 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋	(金) 13・27 ・パン ・パン - パンプキンスープ スープの素 牛乳	焼きそば蒸し焼きそば 牛肉玉葱 キャベツ 人参
	(月) 9・23 ・ 鶏肉うどん ゆでうどん 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 みりん しょうゆ	(火) 10・24 ・ごはん ・すまし汁 豆腐 玉葱 三つ葉 しょうゆ だし昆布	(水) 11・25 ・ごはん ・カレーシチュー 鶏もも肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリーンピース	(木) 12・26 ・豚肉うどん ゆでうどん 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 みりん しょうゆ	(金) 13・27・パン・パンプキンスープスープの素 牛乳・豆腐ハンバーグ	・ 焼きそば 蒸し焼きそば 牛肉 玉葱 キャベツ 人参 太もやし 油
	(月) 9・23 ・鶏肉うどん ゆでうどん 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 みりん しょうゆ だし昆布 混合だし	(火) 10・24 ・ごはん ・すまし汁 豆腐 玉葱 三つ葉 しょうゆ だし昆布 混合だし	(水) 11・25 ・ごはん ・カレーシチュー 鶏もも肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリーンピース カレールウ	(木) 12・26 ・豚肉うどん ゆでうどん 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 みりん しょうゆ だし昆布 混合だし	(金) 13・27 ・パン ・パンプキンスープ スープの素 牛乳 ・豆腐ハンバーグ ・じゃが芋味噌炒め	・焼きそば 蒸し焼きそば 牛肉 玉葱 キャベツ 人参 太もやし 油 とんかつソース
献	(月) 9・23 ・鶏肉うどん ゆでうどん 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 みりん しょうゆ だし昆布 混合だし ・鮭の塩こうじ焼き	 (火) 10・24 ・ごはん ・すまし汁 豆腐 玉葱 三つ葉 しょうゆ だし昆布 混合だし ・豚肉と野菜のさっぱり煮 	(水) 11・25 ・ごはん ・カレーシチュー 鶏もも肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリーンピース カレールウ ・ちくわ煮	(木) 12・26 ・豚肉うどん ゆでうどん 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 みりん しょうゆ だし昆布 混合だし ・さわら西京焼き	(金) 13・27 ・パン ・パンプキンスープ スープの素 牛乳 ・豆腐ハンバーグ ・じゃが芋味噌炒め じゃが芋 豚肉 人参	・焼きそば 蒸し焼きそぱ 牛肉 玉葱 キャベツ 人参 太もやし 油 とんかつソース ウスターソース
献立	(月) 9・23 ・鶏肉うどん ゆでうどん 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 みりん しょうゆ だし昆布 混合だし ・鮭の塩こうじ焼き 鮭切り身 塩麹 しょうゆ	(火) 10・24 ・ごはん ・すまし汁 豆腐 玉葱 三つ葉 しょうゆ だし昆布 混合だし ・豚肉と野菜のさっぱり煮 豚肉 ごぼう こんにゃく	(水) 11・25 ・ごはん ・カレーシチュー 鶏もも肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリーンピース カレールウ ・ちくわ煮 煮込みちくわ さとう	(木) 12・26 ・豚肉うどん ゆでうどん 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 みりん しょうゆ だし昆布 混合だし ・さわら西京焼き ・若竹煮	(金) 13・27 ・パン ・パンプキンスープ スープの素 牛乳 ・豆腐ハンバーグ ・じゃが芋味噌炒め じゃが芋 豚肉 人参 玉葱 緑ピーマン さとう	・焼きそば 蒸し焼きそば 牛肉 玉葱 キャベツ 人参 太もやし 油 とんかつソース
献立と・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	(月) 9・23 ・鶏肉うどん ゆでうどん 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 みりん しょうゆ だし昆布 混合だし ・鮭の塩こうじ焼き 鮭切り身 塩麹 しょうゆ	(火) 10・24 ・ごはん ・すまし汁 豆腐 玉葱 三つ葉 しょうゆ だし昆布 混合だし ・豚肉と野菜のさっぱり煮 豚肉 ごぼう こんにゃく 人参 たけのこ 絹さや	(水) 11・25 ・ごはん ・カレーシチュー 鶏もも肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリーンピース カレールウ ・ちくわ煮 煮込みちくわ さとう	(木) 12・26 ・豚肉うどん ゆでうどん 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 みりん しょうゆ だし昆布 混合だし ・さわら西京焼き ・若竹煮 たけのこ わかめ さとう	(金) 13・27 ・パン ・パンプキンスープ スープの素 牛乳 ・豆腐ハンバーグ ・じゃが芋味噌炒め じゃが芋 豚肉 人参 玉葱 緑ビーマン さとう	・焼きそば 蒸し焼きそぱ 牛肉 玉葱 キャベツ 人参 太もやし 油 とんかつソース ウスターソース
献立と食	(月) 9・23 ・鶏肉うどん ゆでうどん 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 みりん しょうゆ だし昆布 混合だし ・鮭の塩こうじ焼き 鮭切り身 塩麹 しょうゆ さとう 油 ・じゃが芋スープ煮	(火) 10・24 ・ごはん ・すまし汁 豆腐 玉葱 三つ葉 しょうゆ だし昆布 混合だし ・豚肉と野菜のさっぱり煮 豚肉 ごぼう こんにゃく 人参 たけのこ 絹さや さとう しょうゆ 酢	(水) 11・25 ・ごはん ・カレーシチュー 鶏もも肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリーンピース カレールウ ・ちくわ煮 煮込みちくわ さとう	(木) 12・26 ・豚肉うどん ゆでうどん 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 みりん しょうゆ だし昆布 混合だし ・さわら西京焼き ・若竹煮	(金) 13・27 ・パン ・パンプキンスープ スープの素 牛乳 ・豆腐ハンバーグ ・じゃが芋味噌炒め じゃが芋 豚肉 人参 玉葱 緑ピーマン さとう	・焼きそば 蒸し焼きそぱ 牛肉 玉葱 キャベツ 人参 太もやし 油 とんかつソース ウスターソース
献立と・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	(月) 9・23 ・鶏肉うどん ゆでうどん 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 みりん しょうゆ だし昆布 混合だし ・鮭の塩こうじ焼き 鮭切り身 塩麹 しょうゆ	(火) 10・24 ・ごはん ・すまし汁 豆腐 玉葱 三つ葉 しょうゆ だし昆布 混合だし ・豚肉と野菜のさっぱり煮 豚肉 ごぼう こんにゃく 人参 たけのこ 絹さや さとう しょうゆ 酢	(水) 11・25 ・ごはん ・カレーシチュー 鶏もも肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリーンビース カレールウ ・ちくわ煮 煮込みちくわ さとう しょうゆ 混合だし だし昆布	(木) 12・26 ・豚肉うどん ゆでうどん 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 みりん しょうゆ だし昆布 混合だし ・さわら西京焼き ・若竹煮 たけのこ わかめ さとう	(金) 13・27 ・パン ・パンプキンスープ スープの素 牛乳 ・豆腐ハンバーグ ・じゃが芋味噌炒め じゃが芋 豚肉 人参 玉葱 緑ビーマン さとう しょうゆ 赤だし味噌 油	・焼きそば 蒸し焼きそぱ 牛肉 玉葱 キャベツ 人参 太もやし 油 とんかつソース ウスターソース
献立と食	(月) 9・23 ・鶏肉うどん ゆでうどん 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋みりん しょうゆ だし昆布 混合だし ・鮭の塩こうじ焼き 鮭切り身 塩麹 しょうゆ さとう 油 ・じゃが芋スープ煮 じゃが芋 玉葱 むき枝豆	(火) 10・24 ・ごはん ・すまし汁 豆腐 玉葱 三つ葉 しょうゆ だし昆布 混合だし ・豚肉と野菜のさっぱり煮 豚肉 ごぼう こんにゃく 人参 たけのこ 絹さや さとう しょうゆ 酢 かつおだし	(水) 11・25 ・ごはん ・カレーシチュー 鶏もも肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリーンピース カレールウ ・ちくわ煮 煮込みちくわ さとう しょうゆ 混合だし だし昆布	(木) 12・26 ・豚肉うどん ゆでうどん 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 みりん しょうゆ だし昆布 混合だし ・さわら西京焼き ・若竹煮 たけのこ わかめ さとう しょうゆ かつおだし ・キャベツのゆかり和え	(金) 13・27 ・パン ・パンプキンスープ スープの素 牛乳 ・豆腐ハンバーグ ・じゃが芋味噌炒め じゃが芋 豚肉 人参 玉葱 緑ピーマン さとうしょうゆ 赤だし味噌 油 ・ブロッコリーサラダ	・焼きそば 蒸し焼きそぱ 牛肉 玉葱 キャベツ 人参 太もやし 油 とんかつソース ウスターソース
献立と食	(月) 9・23 ・鶏肉うどん ゆでうどん 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 みりん しょうゆ だし昆布 混合だし ・鮭の塩こうじ焼き 鮭切り身 塩麹 しょうゆ さとう 油 ・じゃが芋スープ煮 じゃが芋 玉葱 むき枝豆	(火) 10・24 ・ごはん ・すまし汁 豆腐 玉葱 三つ葉 しょうゆ だし昆布 混合だし ・豚肉と野菜のさっぱり煮 豚肉 ごぼう こんにゃく 人参 たけのこ 絹さや さとう しょうゆ 酢 かつおだし ・さつま芋の天ぷら さつま芋 小麦粉 油	(水) 11・25 ・ごはん ・カレーシチュー 鶏もも肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリーンピース カレールウ ・ちくわ煮 煮込みちくわ さとう しょうゆ 混合だし だし昆布 ・チーズ ・カリフラワーサラダ	(木) 12・26 ・豚肉うどん ゆでうどん 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 みりん しょうゆ だし昆布 混合だし ・さわら西京焼き ・若竹煮 たけのこ わかめ さとう しょうゆ かつおだし ・キャベツのゆかり和え キャベツ 人参	(金) 13・27 ・パン ・パンプキンスープ スープの素 牛乳 ・豆腐ハンバーグ ・じゃが芋 豚肉 人参 玉葱 緑ビーマン さとうしょうゆ 赤だし味噌 油 ・プロッコリーサラダ	・焼きそば 蒸し焼きそぱ 牛肉 玉葱 キャベツ 人参 太もやし 油 とんかつソース ウスターソース
献立と食	(月) 9・23 ・鶏肉うどん ゆでうどん 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 みりん しょうゆ だし昆布 混合だし ・鮭の塩こうじ焼き 鮭切り身 塩麹 しょうゆ さとう 油 ・じゃが芋スープ煮 じゃが芋 玉葱 むき枝豆 大豆ミート 人参	(火) 10・24 ・ごはん ・すまし汁 豆腐 玉葱 三つ葉 しょうゆ だし昆布 混合だし ・豚肉と野菜のさっぱり煮 豚肉 ごぼう こんにゃく 人参 たけのこ 絹さや さとう しょうゆ 酢 かつおだし ・さつま芋の天ぷら さつま芋 小麦粉 油	(水) 11・25 ・ごはん ・カレーシチュー 鶏もも肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリーンピース カレールウ ・ちくわ煮 煮込みちくわ さとう しょうゆ 混合だし だし昆布 ・チーズ ・カリフラワー 人参 ツナフレーク	(木) 12・26 ・豚肉うどん ゆでうどん 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 みりん しょうゆ だし昆布 混合だし ・さわら西京焼き ・若竹煮 たけのこ わかめ さとう しょうゆ かつおだし ・キャベツのゆかり和え キャベツ 人参 お魚ソーセージ	(金) 13・27 ・パン ・パンプキンスープ スープの素 牛乳 ・豆腐ハンバーグ ・じゃが芋味噌炒め じゃが芋 豚肉 人参 玉葱 緑ビーマン さとう しょうゆ 赤だし味噌 油 ・ブロッコリーサラダ プロッコリー かにかまフレーク	・焼きそば 蒸し焼きそぱ 牛肉 玉葱 キャベツ 人参 太もやし 油 とんかつソース ウスターソース
献立と食	(月) 9・23 ・鶏肉うどん ゆでうどん 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 みりん しょうゆ だし昆布 混合だし ・鮭の塩こうじ焼き 鮭切り身 塩麹 しょうゆ さとう 油 ・じゃが芋スープ煮 じゃが芋 玉葱 むき枝豆 大豆ミート 人参 コンソメ しょうゆ ・菜の花かつお和え	(火) 10・24 ・ごはん ・すまし汁 豆腐 玉葱 三つ葉 しょうゆ だし昆布 混合だし ・豚肉と野菜のさっぱり煮 豚肉 ごぼう こんにゃく 人参 たけのこ 絹さや さとう しょうゆ 酢 かつおだし ・さつま芋の天ぷら さつま芋 小麦粉 油 ・ほうれん草のり和え	(水) 11・25 ・ごはん ・カレーシチュー 鶏もも肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリーンビース カレールウ ・ちくわ煮 煮込みちくわ さとう しょうゆ 混合だし だし昆布 ・チーズ ・カリフラワーサラダ カリフラワー 人参 ツナフレーク	(木) 12・26 ・豚肉うどん ゆでうどん 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 みりん しょうゆ だし昆布 混合だし ・さわら西京焼き ・若竹煮 たけのこ わかめ さとう しょうゆ かつおだし ・キャベツのゆかり和え キャベツ 人参 お魚ソーセージ	(金) 13・27 ・パン ・パンプキンスープ スープの素 牛乳 ・豆腐ハンバーグ ・じゃが芋味噌炒め じゃが芋 豚肉 人参 玉葱 緑ビーマン さとう しょうゆ 赤だし味噌 油 ・ブロッコリーサラダ プロッコリー かにかまフレーク	・焼きそば 蒸し焼きそぱ 牛肉 玉葱 キャベツ 人参 太もやし 油 とんかつソース ウスターソース
献立と食	(月) 9・2 3 ・鶏肉うどん ゆでうどん 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 みりん しょうゆ だし昆布 混合だし ・鮭の塩こうじ焼き 鮭切り身 塩麹 しょうゆ さとう 油 ・じゃが芋 スープ煮 じゃが芋 玉葱 むき枝豆 スープメメート しょうゆ ・菜の花かつお和え 菜の花 えのき茸	(火) 10・24 ・ごはん ・すまし汁 豆腐 玉葱 三つ葉 しょうゆ だし昆布 混合だし ・豚肉と野菜のさっぱり煮 豚肉 ごぼう こんにゃく 人参 たけのこ 絹さや さとう しょうゆ 酢 かつおだし ・さつま芋の天ぷら さつま芋 小麦粉 油 ・ほうれん草のり和え ほうれん草 もやし コーン	(水) 11・25 ・ごはん ・カレーシチュー 鶏もも肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリーンビース カレールウ ・ちくわ煮 煮込みちくわ さとう しょうゆ 混合だし だし昆布 ・チーズ ・カリフラワーサラダ カリフラワー 人参 ツナフレーク	(木) 12・26 ・豚肉うどん ゆでうどん 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 みりん しょうゆ だし昆布 混合だし ・さわら西京焼き ・若竹煮 たけのこ わかめ さとう しょうゆ かつおだし ・キャベツのゆかり和え キャベツ 人参 お魚ソーセージ	(金) 13・27 ・パン ・パンプキンスープ スープの素 牛乳 ・豆腐ハンバーグ ・じゃが芋味噌炒め じゃが芋 豚肉 人参 玉葱 緑ビーマン さとう しょうゆ 赤だし味噌 油 ・ブロッコリーサラダ プロッコリー かにかまフレーク	・焼きそば 蒸し焼きそば 牛肉 玉葱 キャベツ 人参 太もやし 油 とんかつソース ウスターソース
献立と食材	(月) 9・2 3 ・鶏肉うどん ゆでうどん 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 みりん しょうゆ だし昆布 混合だし ・鮭の塩こうじ焼き 鮭切り身 塩麹 しょうゆ さとう 油 ・じゃが芋 スープ煮 じゃが芋 玉葱 むき枝豆 スープメメート しょうゆ ・菜の花かつお和え 菜の花 えのき茸	(火) 10・24 ・ごはん ・すまし汁 豆腐 玉葱 三つ葉 しょうゆ だし昆布 混合だし ・豚肉と野菜のさっぱり煮 豚肉 ごぼう こんにゃく 人参 たけのこ 絹さや さとう しょうゆ 酢 かつおだし ・さつま芋の天ぷら さつま芋 小麦粉 油 ・ほうれん草のり和え ほうれん草 もやし コーン	(水) 11・25 ・ごはん ・カレーシチュー 鶏もも肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリーンビース カレールウ ・ちくわ煮 煮込みちくわ さとう しょうゆ 混合だし だし昆布 ・チーズ ・カリフラワーサラダ カリフラワー 人参 ツナフレーク	(木) 12・26 ・豚肉うどん ゆでうどん 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 みりん しょうゆ だし昆布 混合だし ・さわら西京焼き ・若竹煮 たけのこ わかめ さとう しょうゆ かつおだし ・キャベツのゆかり和え キャベツ 人参 お魚ソーセージ	(金) 13・27 ・パン ・パンプキンスープ スープの素 牛乳 ・豆腐ハンバーグ ・じゃが芋味噌炒め じゃが芋 豚肉 人参 玉葱 緑ビーマン さとう しょうゆ 赤だし味噌 油 ・ブロッコリーサラダ プロッコリー かにかまフレーク	・焼きそば 蒸し焼きそば 牛肉 玉葱 キャベツ 人参 太もやし 油 とんかつソース ウスターソース
献立と食	(月) 9・2 3 ・鶏肉うどん ゆでうどん 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋みりん しょうゆ だし昆布 混合だし ・鮭の塩こうじ焼き 鮭切り身 塩麹 しょうゆ さとう 油 ・じゃが芋スープ煮 じゃが芋 玉葱 むき枝豆 スンソメ しょうゆ ・菜の花かつお和え 菜の花 えのき茸	(火) 10・24 ・ごはん ・すまし汁 豆腐 玉葱 三つ葉 しょうゆ だし昆布 混合だし ・豚肉と野菜のさっぱり煮 豚肉 ごぼう こんにゃく 人参 たけのこ 絹さや さとう しょうゆ 酢 かつおだし ・さつま芋の天ぷら さつま芋の大ぷら さいまうれん草のり和え ほうれん草 もやし コーン 刻み海苔 しょうゆ	(水) 11・25 ・ごはん ・カレーシチュー 鶏もも肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリーンビース カレールウ ・ちくわ煮 煮込みちくわ さとう しょうゆ 混合だし だし昆布 ・チーズ ・カリフラワーサラダ カリフラワー 人参 ツナフレーク ごまドレッシング	(木) 12・26 ・豚肉うどん ゆでうどん 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋みりん しょうゆ だし昆布 混合だし ・さわら西京焼き ・若竹煮 たけのこ わかめ さとうしょうゆ かつおだし ・キャベツのゆかり和え キャベツ 人参 お魚ソーセージ ゆかり粉	(金) 13・27 ・パン ・パンプキンスープ スープの素 牛乳 ・豆腐ハンバーグ ・じゃが芋 豚肉 人参 玉葱 緑ビーマン さとうしょうゆ 赤だし味噌 油 ・プロッコリーサラダ ブロッコリー かにかまフレーク 和風ドレッシング ・牛乳 13日・豆ごはんおにぎり	・焼きそば 蒸し焼きそば 牛肉 玉葱 キャベツ 人参 太もやし 油 とんかつソース ウスターソース 花かつお
献立と食材	(月) 9・2 3 ・鶏肉うどん ゆでうどん 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 みりん しょうゆ だし昆布 混合だし ・鮭の塩こうじ焼き 鮭切り身 塩麹 しょうゆ さとう 油 ・じゃが芋 玉葱 むき枝豆 大豆ミート 人参 コンソメ しょうゆ ・菜の花かつお和え 菜の花 えのき茸 しょうゆ 花かつお	(火) 10・24 ・ごはん ・すまし汁 豆腐 玉葱 三つ葉 しょうゆ だし昆布 混合だし ・豚肉と野菜のさっぱり煮 豚肉 ごぼう こんにゃく 人参 たけのこ 絹さや さとう しょうゆ 酢 かつおだし ・さつま芋の天ぷら さつま芋 小麦粉 油 ・ほうれん草 もやし コーン 刻み海苔 しょうゆ ・牛乳	・ごはん ・カレーシチュー 鶏もも肉 じゃが芋 人参 玉葱 グリーンピース カレールウ ・ちくわ煮 煮込みちくわ さとう しょうゆ 混合だし だし昆布 ・チーズ ・カリフラワーサラダ カリフラワー 人参 ツナフレーク ごまドレッシング ・牛乳 ・ピザ風トースト (食バン チーズ マヨネーズ	(木) 12・26 ・豚肉うどん ゆでうどん 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 みりん しょうゆ だし昆布 混合だし ・さわら西京焼き ・若竹煮 たけのこ わかめ さとう しょうゆ かつおだし ・キャベツのゆかり和え キャベツ 人参 お魚ソーセージ ゆかり粉	(金) 13・27 ・パン ・パンプキンスープ スープの素 牛乳 ・豆腐ハンバーグ ・じゃが芋味噌炒め じゃが芋 豚肉 人参 玉葱 緑ビーマン さとう しょうゆ 赤だし味噌 油 ・プロッコリーサラダ ブロッコリー かにかまフレーク 和風ドレッシング	・焼きそば 蒸し焼きそば 牛肉 玉葱 キャベツ 人参 太もやし 油 とんかつソース ウスターソース 花かつお
献立と食材	(月) 9・2 3 ・鶏肉うどん ゆでうどん 鶏肉 玉葱 人参 じゃが芋 みりん しょうゆ だし昆布 混合だし ・鮭切り身 油 ・じゃが芋スープ煮 じゃが芋スープ煮 じゃが芋ート しょうゆ ・菜の花かつお和え 菜の花 えのき茸 しょうゆ たかつお	(火) 10・24 ・ごはん ・すまし汁 豆腐 玉葱 三つ葉 しょうゆ だし昆布 混合だし ・豚肉と野菜のさっぱり煮 豚肉 ごぼう こんにゃく 人参 たけのこ 絹さや さとう しょうゆ 酢 かつおだし ・さつま芋の天ぷら さつま芋 小麦粉 油 ・ほうれん草 もやし コーン 刻み海苔 しょうゆ ・牛乳	・	(木) 12・26 ・豚肉うどん ゆでうどん 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 みりん しょうゆ だし昆布 混合だし ・さわら西京焼き ・若竹煮 たけのこ わかめ さとう しょうゆ かつおだし ・キャベツのゆかり和え キャベツ 人参 お魚ソーセージ ゆかり粉	(金) 13・27 ・パン ・パンプキンスープ スープの素 牛乳 ・豆腐ハンバーグ ・じゃが芋 豚肉 人参 玉葱 緑ビーマン さとうしょうゆ 赤だし味噌 油 ・プロッコリーサラダ ブロッコリー かにかまフレーク 和風ドレッシング ・牛乳 13日・豆ごはんおにぎり	・焼きそば 蒸し焼きそば 牛肉 玉葱 キャベツ 人参 太もやし 油 とんかつソース ウスターソース 花かつお

	エネルギー	タンパク質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量	カリウム
平均	430	17.4	13.5	58.9	204	1.5	208	0.24	0.32	14	3.4	1.4	582

《たけのこについて》

たけのこは、たんぱく質を多く含み、ビタミンB1、B2のほか食物繊維も多く含まれています。 また、茹でたけのこの節の間にみられる白い結晶のような物はチロシンと言われるアミノ酸 の一種で、老化防止などの効果があります。

